



献立表



献立	5月	3色食品群			アレルギー		おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整える	アレルギー	アレルギー		
昼食	5月	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整える	アレルギー	アレルギー	おやつ	
1月	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖 片栗粉・油・小麦粉	厚揚げ・豚肉・鶏肉・玉子	えのき豆・バナナ・小松菜 人参・大根・万能ねぎ	卵・小麦	345 kcal	259 kcal	プリン
						16.4 g	12.3 g	
						12.8 g	9.6 g	
						41.3 g	31.0 g	
2火	ご飯 肉じゃが お豆腐と玉子のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐・玉子	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜	乳・卵・小麦	366 kcal	290 kcal	チーズ トースト
						15.3 g	11.5 g	
						10.7 g	8.0 g	
						61.9 g	46.4 g	
6土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 片栗粉	鶏肉 ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんご	乳・小麦	487 kcal	365 kcal	おせんべい
						15.4 g	11.8 g	
						16.7 g	12.5 g	
						66.1 g	49.8 g	
8月	にゅうめん きつまつの塩バター煮 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・きつまつ 砂糖・小麦粉・パン粉 バター	鶏肉・油揚げ	かぶ・オレンジ・小松菜 人参	乳・小麦	354 kcal	266 kcal	プリン
						13.1 g	9.8 g	
						10.4 g	7.8 g	
						53.5 g	40.1 g	
9火	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子和え 中華スープ フルーツ(りんご)	ご飯・油・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 りんご	卵・小麦	386 kcal	290 kcal	チーズ トースト
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
10水	長だくさんうどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根 オレンジ	乳・小麦	352 kcal	264 kcal	ドーナツ
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
11木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とひじきの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・玉子 味噌	かぼちゃ・キャベツ バナナ・長ねぎ	卵・小麦	413 kcal	310 kcal	たこ焼き
						14.9 g	11.2 g	
						13.4 g	10.1 g	
						62.2 g	46.7 g	
12金	ご飯 クリームシチュー 白菜と玉子のサラダ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳・玉子・鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜 コーン	乳・卵・小麦	415 kcal	311 kcal	おせんべい おクッキー
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
13土	豚丼 ほろりん草とコーンのごま和え みそ汁 フルーツ(オレンジ)	ご飯・油・砂糖・ごま 片栗粉	豚肉	玉ねぎ・キヌサヤ ほろりん草・人参 コーン・大根・長ねぎ オレンジ	乳・小麦	353 kcal	265 kcal	おせんべい
						14.7 g	11.0 g	
						7.9 g	5.9 g	
						54.2 g	40.7 g	
15月	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖 片栗粉・油・小麦粉	厚揚げ・豚肉・鶏肉・玉子	えのき豆・バナナ・小松菜 人参・大根・万能ねぎ	卵・小麦	345 kcal	259 kcal	プリン
						16.4 g	12.3 g	
						12.8 g	9.6 g	
						41.3 g	31.0 g	
16火	ご飯 肉じゃが お豆腐と玉子のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐・玉子	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜	乳・卵・小麦	366 kcal	290 kcal	チーズ トースト
						15.3 g	11.5 g	
						10.7 g	8.0 g	
						61.9 g	46.4 g	
17水	鶏と野菜のそうめん きつまつサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソーメン・きつまつ マヨネーズ・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・小松菜	乳・卵・小麦	356 kcal	267 kcal	ドーナツ
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	37.1 g	

給食栄養目標量		当月平均 給食栄養量		%		
年齢	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)	
3～5歳	390/16.1/10.8/57.0/1.1未満	390	15.2	12.2	56.9	1.1
1～2歳	285/11.8/7.9/41.7/0.8未満	292	11.4	9.2	42.7	0.8

献立	5月	3色食品群			アレルギー		おやつ	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整える	アレルギー	アレルギー		
昼食	5月	熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整える	アレルギー	アレルギー	おやつ	
18木	ご飯 豚汁 お豆腐と玉子の煮物 みそ汁 フルーツ(りんご)	ご飯・油 マヨネーズ・砂糖 小麦粉・油	ステーキ・玉子 鶏肉・味噌・油揚げ	コーン・人参・りんご チンゲン菜・ひじき 玉ねぎ	乳・卵・小麦	430 kcal	323 kcal	たこ焼き
						16.9 g	12.7 g	
						16.8 g	12.6 g	
						55.4 g	41.6 g	
19金	カレーライス ポテトロッケ マカロニサラダ ヨーグルト	ご飯・油・パン粉 小麦粉・マヨネーズ マヨネーズ・じゃが芋	豆乳・豚肉・玉子 ヨーグルト	人参・コーン・パプリカ赤 ブロッコリー・玉ねぎ	乳・卵・小麦	461 kcal	346 kcal	おせんべい おクッキー
						15.4 g	11.6 g	
						14.7 g	11.0 g	
						64.6 g	48.5 g	
20土	ご飯 クリームシチュー ツナサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 片栗粉	鶏肉 ツナフレーク缶	玉ねぎ・人参・ブロッコリー コーン・キャベツ・りんご	乳・小麦	487 kcal	365 kcal	おせんべい
						15.4 g	11.8 g	
						16.7 g	12.5 g	
						66.1 g	49.8 g	
22月	にゅうめん きつまつ塩バター煮 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	ソーメン・きつまつ 砂糖・小麦粉・パン粉 バター	鶏肉・油揚げ	かぶ・オレンジ・小松菜 人参	乳・小麦	354 kcal	266 kcal	プリン
						13.1 g	9.8 g	
						10.4 g	7.8 g	
						53.5 g	40.1 g	
23火	ご飯 麻婆豆腐 白菜の炒り玉子和え 中華スープ フルーツ(りんご)	ご飯・油・砂糖 片栗粉・油	玉子・鶏肉・豆腐・味噌	なす・玉ねぎ・人参 生姜・長ねぎ・白菜 りんご	卵・小麦	386 kcal	290 kcal	チーズ トースト
						17.3 g	13.0 g	
						14.0 g	10.5 g	
						50.4 g	37.8 g	
24水	長だくさんうどん ひじきと大豆の煮物 チキンカツ フルーツ(オレンジ)	うどん・ごま油・砂糖 パン粉・小麦粉	鶏肉・大豆・豚肉 味噌・油揚げ	かぼちゃ・チンゲン菜 ひじき・人参・大根 オレンジ	乳・小麦	352 kcal	264 kcal	ドーナツ
						17.9 g	13.4 g	
						11.9 g	8.9 g	
						44.2 g	33.2 g	
25木	ご飯 カラスカレイの和風ステーキ 鶏肉とひじきの甘辛揚げ みそ汁 フルーツ(バナナ)	ご飯・砂糖・小麦粉 片栗粉・油	カラスカレイ・鶏肉・玉子 味噌	かぼちゃ・キャベツ バナナ・長ねぎ	卵・小麦	413 kcal	310 kcal	たこ焼き
						14.9 g	11.2 g	
						13.4 g	10.1 g	
						62.2 g	46.7 g	
26金	ご飯 クリームシチュー 白菜と玉子のサラダ ヨーグルト	ご飯・砂糖・油・じゃが芋 マヨネーズ	牛乳・玉子・鶏肉 ヨーグルト	玉ねぎ・人参・白菜 コーン	乳・卵・小麦	415 kcal	311 kcal	おせんべい おクッキー
						14.1 g	10.6 g	
						14.1 g	10.6 g	
						59.1 g	44.3 g	
27土	ポークカレーライス きゅうりとコーンのサラダ フルーツ(りんご)	ご飯・じゃが芋・油 砂糖	豚肉・牛乳	きゅうり・コーン・りんご 玉ねぎ・人参	乳・小麦	414 kcal	311 kcal	おせんべい
						12.2 g	9.2 g	
						10.4 g	7.8 g	
						65.9 g	49.4 g	
29月	肉うどん 厚揚げのきのこあんかけ チキンナゲット フルーツ(バナナ)	うどん・ごま油・砂糖 片栗粉・油・小麦粉	厚揚げ・豚肉・鶏肉・玉子	えのき豆・バナナ・小松菜 人参・大根・万能ねぎ	卵・小麦	345 kcal	259 kcal	プリン
						16.4 g	12.3 g	
						12.8 g	9.6 g	
						41.3 g	31.0 g	
30火	ご飯 肉じゃが お豆腐と玉子のサラダ みそ汁 ヨーグルト	ご飯・じゃが芋・砂糖・油 片栗粉	豚肉・味噌・油揚げ ヨーグルト・豆腐・玉子	コーン・もやし・大根 玉ねぎ・人参・水菜	乳・卵・小麦	366 kcal	290 kcal	チーズ トースト
						15.3 g	11.5 g	
						10.7 g	8.0 g	
						61.9 g	46.4 g	
31水	鶏と野菜のそうめん きつまつサラダ チキンナゲット フルーツ(オレンジ)	ソーメン・きつまつ マヨネーズ・砂糖 片栗粉・小麦粉	鶏肉・油揚げ	きゅうり・しめじ・玉ねぎ 人参・長ねぎ・オレンジ 大根・小松菜	乳・卵・小麦	356 kcal	267 kcal	ドーナツ
						13.3 g	10.0 g	
						12.4 g	9.3 g	
						49.4 g	37.1 g	

※3色食品群は食品に含まれる栄養素を見た目で分りやすくする為の目安です。  
 ※香辛料や正油・みそなどの調味料は3色食品群に分類されない為、記載しておりません。  
 ※都合により、献立を変更する場合がございます。

